

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
2ª setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
3ª setmana	DINAR: Verdura + llet Xai	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
4ª setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Xai	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
5ª setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat

6 mesos

7 mesos

8 mesos

10 mesos

- La verdura consta de : patata, pastanaga i ceba, amb un raig d'oli d'oliva verge (opcional: mongeta tendra, carbassó, bledes...)
- La introducció dels diferents aliments es farà segons les indicacions del vostre pediatre.
- La opció que nosaltres presentem és:

Dinar:

6m.o 7m ----- verdura + llet -----

6 ½ o 7 ½ m. -- verdura + gall d'indi bullit

8m. ----- verdura + conill bullit -----

10m. ----- verdura + xai / cavall / peix blanc (bullit).

Berenar:

fruita (4 peces triturades)

fruita (2 peces triturades) + iogurt desnatat